



Prendre ses signes vitaux psychologiques

BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

EN SANTÉ

EN RÉACTION

FRAGILISÉ(E)

EN ÉTAT CRITIQUE

Qu'est-ce qu'un baromètre de la santé psychologique?

C'est un **outil de référence simple et accessible** pour apprécier, en un coup d'œil, l'état de sa propre santé psychologique à un moment précis. Concrètement, il s'agit de **prendre ses signes vitaux psychologiques**! Bien qu'il ait été conçu par le Programme d'aide aux médecins du Québec, il ne s'agit pas d'un outil diagnostique. Il convient plutôt d'utiliser cet outil pour observer ce qui se passe à l'intérieur de soi et des autres afin de proposer des stratégies adaptées pour veiller à rester ou à revenir vers un état de santé psychologique optimale (zone verte).

Que dois-je faire avant d'utiliser le baromètre auprès d'une personne?

Il est primordial pour l'Éclaireur de prendre un moment pour apprécier l'état de sa propre santé psychologique. Pourquoi? À court terme, cela lui permettra de s'assurer qu'il est en pleine possession de ses atouts pour faire preuve d'écoute active et d'empathie, ainsi que pour réagir adéquatement aux besoins exprimés par les personnes rencontrées. Si cela est nécessaire, il pourra choisir de prioriser l'optimisation de son propre état de santé avant d'offrir son soutien à autrui.

Voici quelques repères pour faciliter la prise des signes vitaux psychologiques d'autrui

Est-ce que la personne...

1. Dimension psychologique/comportementale:

- Est d'humeur égale (calme, bonne humeur) ?
- Est capable d'ouverture aux idées des autres, aux nouveautés, d'offrir sa confiance ?
- Voit le beau, le bon et le bien dans son environnement ?
- Est capable de concentration soutenue (idées claires, bonne mémoire, etc.) ?
- Est intéressée vers et/ou engagée dans des relations sociales ?
- A assez de vivacité d'esprit pour démontrer de la créativité ?

2. Dimension physique:

- A de l'énergie (mange-t-elle bien et suffisamment) ?
- Dort bien ?
- Est en mesure de rester active (sans égard à l'intensité et au type d'activité) ?
- Consomme de manière raisonnable.

3. Dimension activités de la vie quotidienne: emploi, bénévolat, rôle parental, études, etc.:

- Juge qu'elle est capable de faire ses activités quotidiennes de façon satisfaisante ?

Recommandation clé: lorsque la personne est dans un **état fragilisé** ou un **état critique**, lui rappeler l'importance de demander de l'aide et de contacter les ressources disponibles pour la soutenir.

Prendre ses signes vitaux psychologiques

Nous, médecins, avons tendance à nous oublier pour prendre soin des autres. À plus forte raison lorsque survient une situation d'urgence, nous entrons en action et plus rien ne nous arrête.

Il nous faut pourtant prendre le temps de s'arrêter, de s'accorder une pause pour se reconnecter à soi, en portant notre attention sur notre état physique et psychologique. Quels sont les signes à surveiller pour prévenir le surmenage?

Se demander comment nous allons constitue le point de départ d'un processus de résilience.

Un outil d'autoévaluation pratique

Le baromètre de la santé psychologique nous permet de prendre nos signes vitaux psychologiques en un coup d'œil. Utilisé quotidiennement, il nous aide à préserver notre équilibre en période de stress prolongé et à la suite d'un événement troublant.

Peu importe la zone dans laquelle nous nous trouvons et même si notre état fluctue, l'important est de se donner les moyens nécessaires pour revenir vers la zone verte.

Baromètre de la santé psychologique

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
SIGNES	Être posé - Calme	Anxiété - Tristesse occasionnelle	Anxiété - Tristesse envahissante	Anxiété constante - Dépression - Idées suicidaires
	Sens de l'humour	Irritabilité - Sarcasme déplacé	Colère - Cynisme	Excès de colère - Agressivité
	Vivacité d'esprit	Oublis - Pensées intrusives	Indécision - Manque de concentration	Incapacité à se concentrer
	Sommeil réparateur	Sommeil perturbé	Sommeil agité, cauchemars	Trop ou manque de sommeil
	Rendement soutenu	Sentiment d'être surchargé - Procrastination	Sentiment d'être débordé - Piètre performance	Incapacité à faire ses tâches
	Confiance en soi, en les autres	Doute de soi	Doute des autres	Méfiant
	Se sentir bien	Tensions et maux de tête	Douleurs physiques	Maladies physiques
	Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie	Fatigue	Épuisement
	Actif physiquement	Activités physiques réduites	Inactif physiquement	Léthargie
	Actif socialement	Contacts sociaux réduits	Contacts sociaux évités	Interruption des contacts avec ses proches
Consommation occasionnelle et sociale	Consommation régulière mais contrôlée	Consommation difficile à contrôler	Abus ou dépendance	
STRATÉGIES	Maintenir ses activités	Récupérer : ralentir - se reposer	Reconnaître qu'il faut agir	Consulter un professionnel rapidement
	Pratiquer la pleine conscience	S'outiller pour préserver sa santé psychologique	Récupérer : éliminer les tâches non essentielles	Se confier à un pair ou une personne de confiance
	Cultiver ses liens sociaux	Identifier les difficultés	Se confier à un pair ou une personne de confiance	Considérer un arrêt de travail
		Agir sur ce qu'on peut changer	Maintenir le contact avec ses proches	Reprendre contact avec ses proches